

Abstrakt

Název:

Trénink a výkonnostní vývoj skokana o tyči

Title:

Pole-vaulter's Training and Performance Development

Cíl Práce:

Cílem práce je zhodnotit vlastní výkonnostní vývoj, stavbu a obsah vlastního tréninku v letech 1996 – 2006, poukázat na nejvhodnější tréninkové ukazatele a výkonnostní testy, které se ukázaly jako nejvhodnější pro hodnocení tréninku skokana o tyči. V diplomové práci je sledován rozvoj tělesné připravenosti, který zahrnuje běžecké, silové a odrazové schopnosti skokana o tyči. Také se jedná o popis a hodnocení vývoje techniky skoku v jednotlivých věkových kategoriích.

Metoda:

Data byla získána z tréninkových deníků a videonahrávek skoků.

Byla vyhodnocena metodou logické analýzy a její výsledky zpracovány do grafů a tabulek.

Bylo provedeno porovnání ročních součtů objemů zatížení, z nichž je následně grafem zobrazen průběh zatížení v tréninku a sportovním výkonu. Faktory, které se zásadně podílejí na daném výkonu byly vyhodnoceny stejným způsobem. Hlavní metodou k vytvoření diplomové práce byla kvantitativní a kvalitativní analýza.

Výsledky:

Na základě výsledků ze všech hodnocení tréninkových ukazatelů a testů jsme došli k tomu, že největší vliv na úroveň tréninku má nízký počet dnů zdravotního omezení, neboli úroveň zdraví v jednotlivých sezónách. Nízký počet dnů zdravotního omezení po několik sezón za sebou vytváří vysokou pravděpodobnost k plynulému zvyšování výkonu, k zvyšování tělesné trénovanosti, stabilizaci nebo zlepšování techniky. Současně dobrý zdravotní stav ovlivňuje úroveň psychické odolnosti, která je potřebná k realizaci výkonnostní kapacity v hlavních závodech.